

Шведчикова Н.В., соискатель;
Серова Н.Б., доц., канд. пед. наук

О РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Предъявляемые современной школой учебные программы требуют от ребенка не только определенного уровня интеллектуального развития, но и достаточно высокого уровня физического здоровья. Роль физической культуры в накоплении и поддержании высокого уровня здоровья исключительно велика и обуславливается влиянием двигательной активности на функционирование практически всех систем организма человека.

Таким образом, реализация концепции здоровьесбережения в школе № 11 г. Екатеринбурга проходит в различных формах организации физического воспитания учащихся. Так, учащиеся начальных классов имеют 5 занятий в неделю двигательной деятельности: два урока физической культуры; две динамические паузы, на которых дети занимаются активной физической деятельностью и которые проводятся, как правило, на улице; одно занятие валеологической направленности, которое предусматривает формирование знаний, необходимых для сохранения здоровья учащихся.

Известно, что одной из предпосылок успешного обучения детей является достаточно высокий уровень развития и координации мелких мышц кисти.

Поэтому для решения этой задачи является использование комплексов физических упражнений, направленных на развитие силовых и координационных качеств мышц кисти и предплечья у учащихся начальных классов при обучении письму во время проведения физкультминуток на уроках.

Далее, учащиеся среднего звена помимо двух уроков физической культуры активно занимаются в различных секциях и кружках дополнительного образования. Необходимо отметить, что созданная мотивация к постоянной двигательной деятельности в начальной школе способствует продолжению занятиями спортом в средних классах. Так, при изучении посещений учащимися спортивных секций выявлено, что 67% пятиклассников, 58% шестиклассников, 38 % семиклассников продолжают занятия в избранном виде спорта.

В старшей школе учащимся предлагается выбор двигательной деятельности: ритмическая гимнастика, баскетбол и футбол, атлетическая гимнастика – всего 3 часа в неделю. При этом около половины старшеклассников дополнительно занимаются в спортивных секциях школы или различных клубов.

Необходимо также отметить, что в настоящее время особое значение приобретает физическая культура для тех учащихся, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой школьной системы организации физического воспитания.

Таким образом, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организованы в группы для занятий физическими упражнениями. Для каждого учащегося в зависимости от имеющихся нарушений в состоянии здоровья составляется программа физического воспита-

ния на весь учебный год. Занятия проводятся за сеткой учебных часов, два раза в неделю. Ежемесячно с учащимися проводится педагогическое тестирование основных физических качеств (учитываются противопоказания упражнений при различных заболеваниях), результаты которого также фиксируются в индивидуальном дневнике учащегося.

По результатам педагогического тестирования была отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности учащихся. Учащиеся отмечали удовлетворение от занятий физическими упражнениями, старались не пропускать их. При анализе посещаемости учебных занятий было отмечено уменьшение количества пропусков их учащимися.

С целью повышения уровня культуры отношения к собственному здоровью в учебный процесс вводится проведение теоретических занятий свалеологической направленностью. Так, для учащихся начальной школы предусматривается курс «Познай себя», который продолжается в старших классах как факультет «Академия здоровья». На таких занятиях в доступной форме и соответственно возрасту учащихся даются знания о законах развития своего организма, о факторах, определяющих здоровье, о формах оздоровительной направленности и методах оздоровления. Значение этих занятий не переоценимо, т.к. только владея знаниями, а не только умениями и навыками, можно говорить о культуре - в данном случае о культуре здоровья.

Большое значение в реализации данной программы имеет спортивно-массовая работа. Каждому ребенку соответственно своему уровню здоровья и подготовленности предоставляется возможность участия в различных соревнованиях, которые проводятся не менее 1 раза в месяц.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся не прерывается и в каникулярное время. С этой целью организовываются в школе зимние и летние оздоровительные лагеря, в которых дети, занимающиеся спортом, имеют возможность активно тренироваться, повышать свою спортивную подготовленность; а дети с отклонениями в состоянии здоровья корректировать его средствами физической культуры. Также проводятся теоретические занятия по программе «Азбука здоровья».

Вместе с тем, важным является знание и учет установок и потребностей родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Проведенное социологическое исследование позволило сформулировать следующие выводы: во-первых, показана необходимость совершенствования содержания и форм проведения оздоровительной физической культуры; во-вторых, отмечено расширение внеклассной оздоровительной работы; в-третьих, необходимо просвещение родителей для усиления их влияния на детей в сфере оздоровительной физической культуры, формирования активно-позитивного отношения к вопросам культуры здоровья.

Таким образом, результатом данной концепции является такой факт, что на протяжении нескольких последних лет при подведении итогов в районном смотре-конкурсе физкультурно-оздоровительной работы школа занимает призовое место. Также по уровню заболеваемости имеет низкий показатель, а в период эпидемий, в отличие от других школ, не закрывается на карантин.